

涓 杓漢兼姘緇 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 掬 鏃 朵 簏 - 鏗 几 棉 錦 冬 汉 緇 惧 施 浜 ゆ 侯 炒菜应该什么时候放盐？

美食

浣淖

鎏賤龔浜庸緇2008/12/21 17:38

有些人喜欢边炒菜边放盐，其实这样是不科学的，对健康可能产生不良的影响。其实做不同的菜放盐的时机是会不同的，下面让小编为大家详细介绍一下：

1、烹制将毕时放盐：

烹制爆肉片、回锅肉、炒白菜、炒蒜薹、炒芹菜时，在旺火、热锅油温高时将菜下锅，并以菜下锅就有“啪”的响声为好，适合在炒透时适量放盐，炒出来的菜肴嫩而不老，养分损失较少。

2、烹调前先放盐的菜肴：

蒸制块肉时，因物体厚大，且蒸的过程中不能再放调味品，故蒸前要将盐、调味品一次放足。

烹制鱼圆、肉圆等，先在肉茸中放入适量的盐和淀粉，搅拌均匀后再吃水，能使之吃足水分。

有些爆、炒、炸的菜肴，挂糊上浆之前先在原料中加盐拌匀上劲，可使糊浆与原料粘密而紧，不容易分开。

3、食前才放盐的菜：

凉拌菜如凉拌莴苣、黄瓜，放盐过量，会使其汁液外溢，失去脆感，如能食前片刻放盐，略加腌制沥干水分，放入调味品，食之更脆爽可口。

4、在刚烹制时就放盐：

做红烧肉、红烧鱼块时，肉经煸、鱼经煎后，即应放入盐及调味品，然后旺火烧开，小火煨炖。

5、煮烂后放盐的菜：

肉汤、骨头汤、腿爪汤、鸡汤、鸭汤等荤汤在熟烂后放盐调味，可使肉中蛋白质、脂肪较充分地溶在汤中，使汤更鲜美。炖豆腐时也当熟后放盐，与荤汤同理。